

A romantic oil painting of a man and a woman in a close embrace, about to kiss. The man has a beard and is wearing a blue shirt, while the woman has long hair and is wearing a white top. The background is a warm, golden-yellow color with soft brushstrokes. The overall mood is intimate and tender.

Константин Чемешев

# Пробуждение ЧУВСТВ

Константин Чемешев  
**Пробуждение чувств**

«Автор»

2026

**Чемешев К. К.**

Пробуждение чувств / К. К. Чемешев — «Автор», 2026

Практическое руководство по восстановлению способности чувствовать и любить. Автор анализирует, почему современные люди теряют эмоциональную чувствительность, путают влюблённость с любовью и застревают в повторяющихся травматических сценариях отношений. Книга предлагает конкретные практики: работу с телом для развития осознанности, различение чувств и мыслей, преодоление тревожности и боли через проживание, а не отпускание, осознанный выбор партнёра и построение интимности. Каждая глава содержит упражнения для немедленного применения. Для тех, кто устал от пустоты достижений и хочет научиться по-настоящему переживать близость, радость и любовь.

© Чемешев К. К., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Пробуждение Константина	7
Утро, которое изменило всё	7
Страх, который убивает	8
Что значит проснуться?	9
История Веры: когда сердце замирает	10
Соппротивление себе	11
Глава 2. Почему любовь = боль? Парадокс, который мы приняли как норму	12
Вопрос, который не даёт покоя	12
Влюблённость vs. любовь: химия и искусство	13
Кататимный перенос: когда прошлое управляет настоящим	14
История Дмитрия: круги ада	15
Защита от боли: цена, которую мы платим	16
Глава 3. Эпидемия «достигаторов»: когда успех заменил жизнь	17
Новый тип человека	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Константин Чемешев

## Пробуждение чувств

### Пробуждение чувств

*Как перестать бояться любви и научиться её чувствовать*

— • —

Автор:

Константин Чемешев

Психолог

### Пробуждение чувств

*Как перестать бояться любви и научиться её чувствовать*

*“Любовь не есть чувство, которое нас находит.*

*Любовь есть решение, которое мы принимаем каждый день.”*

– Эрих Фромм

### Оглавление

#### Введение 6

#### Часть I. Диагностика: что с нами случилось? 11

Глава 1. Пробуждение Константина 10

Глава 2. Почему любовь = боль? 15

Глава 3. Эпидемия достигаторов 21

Голоса читателей 27

#### Часть II. Анатомия: что такое любовь? 28

Глава 4. Чувствительность: утраченный язык 30

Глава 5. Различение: чувства и мысли 35

Глава 6. Любовь vs. влюблённость 40

Голоса читателей 45

#### Часть III. Практика: как открыться 47

Глава 7. Тревожность как навигатор 49

Глава 8. Алхимия боли 54

Глава 9. Выбор партнёра 58

Глава 10. Интимность: строительство моста 62

Голоса читателей 66

#### Часть IV. Перспектива: любовь как путь 68

Глава 11. Когда любовь уходит 70

Глава 12. Пробуждение навсегда 74

Голоса читателей 77

#### Заключение 80

#### Приложение А. Дорожная карта практик 82

#### Приложение Б. Рекомендуемая литература 84

#### Последнее слово 86

*“Мы не видим вещи такими, какие они есть. Мы видим их такими, какие мы есть.”*

– Анаис Нин

## Введение

Я работаю с людьми уже восемь лет. За это время ко мне приходили сотни мужчин и женщин – разных возрастов, профессий, жизненных ситуаций. Но у всех них был один общий вопрос, который они формулировали по-разному:

*«Я не понимаю, что такое любовь»*

*«Я знаю, что такое любовь, но больше не чувствую»*

*«Я чувствую что-то, но не уверен, что это любовь»*

*«Я боюсь влюбиться, потому что знаю, чем это кончится»*

*«Что со мной не так?»*

Что со всеми нами не так?

Мы научились управлять, контролировать, достигать. Мы развили интеллект до невероятных высот – мы умеем программировать, запускать ракеты, лечить болезни, которые ещё сто лет назад были смертельными. Мы научились управлять своим временем, финансами, карьерой. Мы читаем книги по продуктивности, проходим курсы по лидерству, осваиваем техники эффективности.

Но мы забыли, как чувствовать.

Или, точнее, мы научились не чувствовать. Это было необходимо – для выживания, для защиты, для того, чтобы функционировать в мире, который часто оказывался жестоким. Мы построили стены. И они нас защитили. Но они же и отрезали нас от главного – от способности по-настоящему переживать близость, радость, любовь.

Эта книга – не руководство по поиску «той самой» или «того самого». Не набор техник соблазнения. Не очередная теория о «правильных» отношениях.

Эта книга – о возвращении к себе. О том, как разбудить то, что уснуло. Как научиться различать свои чувства, отличать их от мыслей и страхов. Как перестать бояться боли, которая неизбежно приходит с любовью – и как не застыть в этой боли.

Я не обещаю лёгких ответов. Я обещаю честный разговор – о том, что я вижу в своей практике, о том, что происходило со мной самим, о том, что работает.

Каждая глава этой книги заканчивается практикой. Не абстрактной – конкретной, которую можно сделать сегодня. Потому что любовь – это не знание. Это умение. А умение развивается только через практику.

Мы начнём с диагностики – попробуем понять, что с нами случилось. Потом разберём анатомию любви, чтобы перестать путать её с похожими, но другими состояниями. Затем перейдём к практике – конкретным инструментам работы с собой и с отношениями. И в конце поговорим о перспективе – о том, как не потерять это умение, когда приходят трудности.

Если вы готовы – начнём.

### ЧАСТЬ I

*Диагностика: что с нами случилось?*

— • —

*“Пробуждение – это не когда мы узнаём что-то новое. Это когда мы вспоминаем то, что всегда знали.”*

– Платон

## Глава 1. Пробуждение Константина

### Утро, которое изменило всё

Проснувшись однажды утром, Константин понял: раньше такого не было.

Мир изменился. Он не мог сказать точно, когда и как это произошло – осознание пришло уже после факта, как это часто бывает с важными вещами. Но изменение было кардинальным, если можно так выразиться. Хотелось познавать мир, что-то сочинять, расшевелить всё вокруг. Словно он проснулся от долгого сна и теперь бодр, полон сил и в прекрасном настроении.

Как так вышло, почему – Константин пока не вникал. Было интересно само чувство, наполняющее жизнь струями свежего воздуха. Затем обнаружился источник. Он увидел её – и всё сразу стало понятно, откуда дует ветер.

Константин был очень тонко чувствующим человеком. Или, точнее, был таким когда-то, в детстве и юности, потом научился отключать эту способность, когда она стала мешать жить. Но в тот момент, в тот вторник, он увидел, что мир стал ярким, заполнился светом. Возможно, такое было и раньше в его жизни, но так ярко и сильно – впервые.

Он не сказал ей ничего. Просто смотрел, как она разговаривает с коллегой, как жестикулирует, как смеётся. И чувствовал – нет, не влюблённость, не «бабочки в животе», не романтический экстаз. Чувствовал просто: мир существует. И это прекрасно.

## Страх, который убивает

А потом, конечно, началось.

Страх. «А вдруг она не та? А вдруг я ошибаюсь? А вдруг это пройдёт? А вдруг она не ответит?» – и здесь следовала цепочка катастрофических фантазий, которые убивали это чувство, ещё не успевшее родиться.

Константин пришёл ко мне через три месяца после того утра. Он сидел напротив и говорил: «Я не понимаю, что со мной. Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много и с ужасом. Как здесь быть?»

Я видел таких, как Константин, сотни раз. И каждый раз это было похоже на чудо – и на трагедию одновременно. Чудо, потому что человек просыпается. Трагедия, потому что он не знает, что с этим делать, и чаще всего убивает это пробуждение – из страха, из привычки, из неумения.

## **Что значит проснуться?**

Мы привыкли думать, что живём. Мы ходим на работу, встречаемся с друзьями, заводим отношения, женимся, разводимся, путешествуем, развиваемся. Мы наполняем жизнь событиями, достижениями, впечатлениями. Но это не всегда означает, что мы чувствуем.

Есть особое состояние, которое я называю эмоциональной спячкой. Человек функционирует, но не переживает. Он думает о чувствах, говорит о них, но не проживает их в теле. Это как смотреть фильм о еде, когда сам голоден – информация есть, но насыщения нет.

Эмоциональная спячка – защитная реакция. Она возникает, когда переживания становятся слишком болезненными, когда реальность отказывается соответствовать нашим потребностям, когда мы не справляемся с потоком чувств. Мы отключаемся. И это спасает – в краткосрочной перспективе.

Но в долгосрочной перспективе мы получаем жизнь, которую можно описать, но нельзя прожить. Мы получаем отношения, которые выглядят правильно, но не наполняют. Мы получаем успех, который не радует. Мы получаем себя – непонятного, чужого, пустого.

## **История Веры: когда сердце замирает**

Вера пришла ко мне в сорок пять лет. Успешный врач, двое взрослых детей, квартира в центре, дача за городом. «У меня всё есть», – сказала она на первой сессии. – «И ничего нет.»

Она рассказала, как в двадцать восемь лет пережила развод – муж ушёл к другой, оставив её с годовалой дочерью. Как она решила, что больше никогда не позволит себе быть такой уязвимой. Как построила стену вокруг сердца – кирпич за кирпичом, год за годом. Как научилась быть сильной, независимой, самодостаточной.

«Я выжила», – говорила она. – «Но я не жила. Я функционировала. Я была хорошим врачом, хорошей матерью, хорошей дочерью для своих пожилых родителей. Но я не была собой. Я даже не знаю, кто это – я.»

Вера проснулась на похоронах своей матери. Не сразу – сначала была просто боль, потом гнев, потом пустота. А потом, через несколько месяцев, она услышала музыку – ту самую, что играла на её свадьбе. И расплакалась. Не потому что скучала по мужу – он давно был ей безразличен. А потому что вспомнила, какой она была. Когда ещё верила. Когда ещё надеялась. Когда ещё чувствовала.

## Сопротивление себе

Константин проснулся. Ненадолго. Потом испугался и снова уснул – уже другим способом, через тревожность, анализ, попытки контролировать. Он пришёл ко мне, когда понял, что не может сам вернуться к тому состоянию, что испытал в тот вторник. И что не может жить так, как жил до.

«Я не понимаю», – говорил он, – «что такое любовь. Было же что-то – я помню, что было. А сейчас ничего. Или есть что-то, но я не уверен, что это оно.»

Мы начали работать. И я увидел, как он сопротивляется – не мне, а самому себе. Как цепляется за ум, за объяснения, за теории. Как боится просто почувствовать.

Потому что чувствование – это уязвимость. Это отказ от контроля. Это признание: я не знаю, что будет дальше. Я не могу гарантировать результат. Я просто здесь, открытый, тронутый, живой.

И это страшно.

Но это единственный путь к любви.

### **Практика: Карта пробуждения**

*Это упражнение поможет вам понять, в каком состоянии вы сейчас находитесь – в спячке, в пробуждении или в тревожном промежутке между ними.*

**Шаг 1.** Вспомните три периода своей жизни:• Когда вы чувствовали себя наиболее живым, наполненным, открытым• Когда вы чувствовали себя наиболее «закрытым», автоматичным, отрезанным от себя• Сегодняшний день

**Шаг 2.** Для каждого периода ответьте на вопросы:• Каким было ваше тело? (Напряжённым? Расслабленным? Где именно?)• Каким был ваш ум? (Тихим? Шумным? Погружённым в себя или вовне?)• Что вы чувствовали в груди? (Тепло? Холод? Пустоту? Давление?)• Как вы дышали? (Глубоко? Поверхностно? Задыхались?)

**Шаг 3.** Сравните три описания. Что изменилось? Что осталось неизменным?

**Шаг 4.** Запишите одно предложение: «Сейчас я...» – и закончите его, не думая, первым пришедшим ощущением.

*Не пытайтесь сразу «исправить» что-то. Просто заметьте. Замечание – первый шаг к пробуждению.*

*“Мы принимаем любовь, которую, по нашему мнению, заслуживаем.”*

– Стивен Чбоски

## **Глава 2. Почему любовь = боль? Парадокс, который мы приняли как норму**

### **Вопрос, который не даёт покоя**

«Почему, если это любовь, всё так грустно?» – спросила меня однажды клиентка. Ей было тридцать два, она была успешным юристом, у неё была квартира, машина, друзья, хобби. И была история отношений, которую она описала так: «Я влюбляюсь, всё прекрасно, потом начинается ад, потом кончается, и я год собираю себя по кусочкам».

Она считала, что так и должно быть. Что любовь неизбежно ведёт к боли. Что это закон природы, с которым надо смириться.

Она ошибалась. Но её ошибка была понятна – потому что она повторяла то, что видела вокруг, в кино, в книгах, в историях друзей. Любовь как катастрофа. Любовь как болезнь. Любовь как наркотик, от которого страдаешь, но не можешь отказаться.

## **Влюблённость vs. любовь: химия и искусство**

Мы путаем эти два состояния. И это путаница стоит нам дорого.

Влюблённость – это нейрохимическое событие. Дофамин, норадреналин, серотонин, окситоцин – красивый коктейль, который заставляет нас чувствовать эйфорию, тревожное ожидание, невозможность думать ни о чём другом. Мы видим объект влюблённости идеализированным, мы игнорируем красные флаги, мы верим, что этот человек «создан для нас».

Исследовательница любви Хелен Фишер, изучавшая мозг влюблённых людей с помощью МРТ, обнаружила, что влюблённость активирует те же участки мозга, что и кокаиновая зависимость. Мы буквально «под кайфом» – и этот кайф не может длиться вечно.

Влюблённость – это, по сути, проекция. Мы проецируем на другого человека наш собственный внутренний идеал, нашу неудовлетворённую потребность, нашу фантазию о спасении. Мы не видим реального человека – мы видим то, что нам нужно видеть.

И это неизбежно кончается. Потому что реальный человек рано или поздно показывает себя. Он оказывается не идеальным. Он делает что-то не так, как мы ожидали. Или мы сами начинаем чувствовать, что «что-то не то», – но не понимаем, что именно, потому что ожидали оставаться в эйфории вечно.

## **Кататимный перенос: когда прошлое управляет настоящим**

Это термин из психоанализа, но он точно описывает то, что я вижу в практике. Кататимный перенос – это когда мы переносим на текущего партнёра чувства, переживания, конфликты из нашего прошлого, обычно из детства.

Мы выбираем не «того, кто подходит», а «того, кто соответствует нашей внутренней травме». Не осознанно – совершенно бессознательно. Наша нервная система узнаёт знакомый паттерн и тянется к нему, потому что знакомое – это безопасное, даже если это болезненно.

Женщина, чей отец был эмоционально недоступен, будет выбирать недоступных мужчин – и пытаться «добиться» их любви, повторяя бессознательную попытку получить то, чего не хватило в детстве.

Мужчина, чья мать была критичной и контролирующей, будет выбирать женщин, которые «проверяют» его – и будет чувствовать себя странно комфортно в этой ситуации напряжения, потому что это знакомо.

Мы не выбираем «не тех». Мы выбираем тех, кто помогает нам повторить старую историю – в надежде, что в этот раз конец будет другим. В этот раз мы «исправим» прошлое. В этот раз мы получим то, что не получили.

Но прошлое не исправляется так. Оно исправляется только через осознание, через проживание, через работу – не через повторение.

## История Дмитрия: круги ада

Дмитрию было тридцать шесть, когда он пришёл ко мне. Три развода. Три женщины, которые, по его словам, «все были одинаковые» – капризные, требовательные, «невыносимые».

«Я не понимаю, что я делаю не так», – говорил он. – «Я выбираю разных женщин. Одна была художницей, другая – бухгалтером, третья – врачом. Они ничего общего не имеют. Но каждая, в конце концов, превращается в чудовище.»

Мы работали полгода, прежде чем он смог увидеть паттерн. Его мать – женщина с тяжёлым характером, которая всегда была недовольна всем: мужем, работой, жизнью, сыном. Он рос, пытаясь её «добиться», покорить её любовь. И продолжал делать то же самое – снова и снова, с каждой женщиной.

«Я выбирал не тех, кто мне подходит», – сказал он однажды. – «Я выбирал тех, кто напоминал маму. Потому что моя нервная система узнавала это. Потому что это было знакомо.»

Формула «любовь = боль» возникает не потому, что любовь обязательно причиняет страдания. А потому что мы влюбляемся не в реального человека, а в нашу проекцию. Потому что мы выбираем людей, которые неизбежно будут нас ранить – так же, как ранили в детстве. Потому что мы не умеем строить зрелую близость, когда проекция рассеивается – мы просто страдаем или убегаем.

Но это не любовь. Это травма, замаскированная под любовь.

## Защита от боли: цена, которую мы платим

Есть и другой путь. Можно просто не чувствовать.

Многие так и делают. После нескольких циклов «влюблённость – боль – восстановление» они решают: больше не надо. Они отключают способность влюбляться. Они становятся «разумными», «прагматичными», «независимыми». Они выбирают партнёров «по списку» – подходящих по статусу, целям, образу жизни. Они строят отношения как партнёрство, как сделку, как совместное хозяйство.

И это работает. Внешне. Внутри – пустота. Но пустота лучше боли, правда?

Не совсем. Потому что пустота тоже болит. Просто по-другому, медленнее, тяжелее. Это боль отсутствия жизни, а не от её избытка.

Моя клиентка-юрист колебалась между этими двумя крайностями. С одной стороны – драматические влюблённости, которые кончались катастрофой. С другой – попытки «не чувствовать ничего», выбирать «нормальных мужчин», строить «зрелые отношения». Но «нормальные мужчины» казались ей скучными, а «зрелые отношения» – пустыми.

Она не понимала, что есть третий путь. Что можно чувствовать – не впадая в травматическую проекцию. Что можно выбирать – не повторяя старые сценарии. Что можно любить – не страдая.

Но для этого нужно научиться различать. Различать влюблённость и любовь. Различать проекцию и реальность. Различать старую боль и новую возможность.

Это искусство. И оно даётся не сразу. Но оно даётся.

### **Практика: Диагностика вашего паттерна**

*Это упражнение поможет увидеть, повторяете ли вы какой-либо сценарий в отношениях.*

**Шаг 1.** Выпишите трёх своих бывших партнёров (или три значимых эпизода, если их было больше). Для каждого ответьте: • Что в нём/ней привлекло вас вначале? • Что стало причиной конфликта или расставания? • Какую роль вы взяли на себя в этих отношениях? (Спасатель? Жертва? Преследователь? Убегающий?)

**Шаг 2.** Найдите общее: • Есть ли сходство в том, что вас привлекало? • Есть ли сходство в причинах расставания? • Есть ли сходство в вашей роли?

**Шаг 3.** Вспомните своё детство. Какие отношения вы наблюдали у родителей? Какую эмоциональную роль занимали вы в семье? Есть ли связь между вашей детской ролью и ролью во взрослых отношениях?

**Шаг 4.** Напишите одно предложение: «Я, кажется, повторяю паттерн, в котором...»

*Не осуждайте себя. Просто заметьте. Замечание – начало свободы.*

*“Мы достигаем успеха в том, что можем измерить, и терпим неудачу в том, что имеет значение.”*

– Саймон Синек

## **Глава 3. Эпидемия «достигаторов»: когда успех заменил жизнь**

### **Новый тип человека**

За восемь лет работы я увидел новый тип личности. Я называю их «достигаторами». Это не научный термин – это мое наблюдение, подтверждённое сотнями историй.

Достигаторы – это люди с высоким контролем, низкой тревожностью в работе и хронической пустотой в личной жизни. Они преуспевают в том, что можно измерить – в карьере, в доходе, в статусе. Они освоили техники эффективности, тайм-менеджмента, стратегического мышления. Они умеют ставить цели и достигать их.

Но они не умеют чувствовать.

И это не потому, что они «плохие» или «холодные». Это потому, что они адаптировались к миру, который вознаграждает достижения, а не переживания. Они нашли стратегию выживания, которая работает – внешне. И теперь не могут от неё отказаться, даже когда она перестала служить их истинным потребностям.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.